صحتك

يحسّن الذاكرة... تأثير مفاجئ لمضغ الخشب على الدماغ



مضغ مادة صلبة مثل الخشب يمكن أن يعزز مستويات مضادات الأكسدة الطبيعية في الدماغ (رويترز)

سيول: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:43-9 مارس 2025 م . 09 رَمضان 1446 هـ

قالت دراسة جديدة إن مضغ مادة صلبة مثل الخشب يمكن أن يعزز مستويات مضادات الأكسدة الطبيعية في الدماغ البشري، مما قد يحسّن بدوره ذاكرة الشخص.

وبحسب موقع «ساينس آليرت» العلمي، فقد أُجريت الدراسة على 52 طالباً جامعياً في كوريا الجنوبية يتمتعون بصحة جيدة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى أُعطيت علكة لمضغها، بينما طُلب من الثانية مضغ خوافض اللسان الطبية الخشبية، وذلك لمدة 5 دقائق.

واستخدم الباحثون الرنين المغناطيسي لقياس مستويات مضاد أكسدة يسمى «الغلوتاثيون (GSH)»، والمسؤول عن كثير من الوظائف المهمة في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك حماية الخلايا العصبية، وذلك قبل وبعد المضغ.

كما خضع المشاركون جميعاً لاختبار إدراكي قبل وبعد النشاط.

وأفاد الباحثون بأن المضغ أدى إلى زيادة مستويات الغلوتاثيون بشكل ملحوظ في أدمغة المشاركين، خصوصاً في المجموعة التي مضغت الخشب مقارنة بالمجموعة التي مضغت العلكة.

وفي الاختبارات الإدراكية، ارتبط ارتفاع تركيز الغلوتاثيون بشكل إيجابي بقوة الذاكرة. بعبارة أخرى، فإن أولئك الذين مضغوا الخشب وكانت لديهم زيادة أكبر في الغلوتاثيون أدوا بشكل أفضل في الاختبارات.

وكتب الباحثون: «على حد علمنا، هذا هو أول تقرير يشير إلى أن مضغ الخشب يمكن أن يغير مستوى مضادات الأكسدة في الدماغ البشري، وأن زيادة مستويات مضادات الأكسدة في الدماغ مرتبطة بالوظيفة الإدراكية».

إلا أنهم أكدوا أنه لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات التي تشمل أحجام عينات أكبر لدعم هذه النتائج.

مواضيع الصحة | صحة | مشاكل صحية | كوريا الجنوبية